

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ДЗЮДОИСТОВ

Обычно под техническим мастерством подразумевается совершенство двигательного компонента. Однако это не так. Техническое мастерство – понятие более широкое, включающее в себя не только двигательную сторону действия, как физическое явление, но и все те процессы, которые участвуют в регулировании и управлении движениями и обеспечивают их высокий конечный эффект.

В общем виде техническое мастерство дзюдоистов определяется степенью эффективного использования двигательного потенциала. Здесь отмечается четкая закономерность между уровнем технического мастерства дзюдоистов и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата. При таком подходе оценки уровня технического мастерства дзюдоистов учитывается не только двигательный эффект, но и экономический показатель использования двигательного потенциала.

Математически в общем виде его можно выразить формулой

$$X = W/H,$$

где  $X$  – показатель экономичности;

$W$  – двигательный потенциал;

$H$  – расчетный спортивный показатель.

Таким образом, основными критериями технического мастерства дзюдоистов являются эффективность и экономичность действий.

При более глубоком анализе критериев оценки технического мастерства дзюдоистов обнаруживается многообразие этих показателей:

1. Арсенал технических действий, используемых на соревнованиях.
2. Эффективность и адекватность техники в отношении:
  - экономичности технических действий;
  - степени использования двигательного потенциала (недостаточный уровень физической подготовленности ограничивает совершенствование техники);
  - соответствие техники индивидуальным особенностям спортсмена (психологические и др.).
3. Устойчивость техники на действие ряда сбивающих факторов;
  - изменение психического состояния (предстартовая лихорадка, эмоциональный подъем, предшествующие неудачи);
  - вариативность структурных компонентов двигательного навыка, обеспечивающих выполнение запланированных действий, свидетельствует об уровне устойчивости техники;
  - утомление, которое может вывести движения за рамки оптимальной вариативности и привести к потере их эффективности;

–противодействие противника, которое в единоборствах является одним из решающих условий конечной эффективности (сохранение оптимальной вариативности техники во многом определяет успех состязаний);

–изменение внешних условий (климатические условия, спортивные сооружения, освещение, шум и др.).

Тактическое мастерство дзюдоистов заключается в наиболее рациональном использовании своей техники, физической и морально–волевой подготовленности. Уровень тактического мастерства определяется путем анализа арсенала тактических возможностей, которыми владеет спортсмен, и степени реализации их в процессе подготовки и участия в соревнованиях. При оценке тактического мастерства дзюдоистов следует учитывать следующие критерии:

- наличие необходимого количества эффективных технико-тактических действий;

- наличие вариантов распределения сил во время соревнований;

- наличие запасных «аварийных» вариантов комбинаций технико-тактических действий.

Важнейшим критерием оценки тактического мастерства является тактическое мышление и степень результативности применения конкретных тактических действий, в умении готовиться и участвовать в соревнованиях.

В психологическом аспекте критерием технико-тактической зрелости дзюдоистов является наличие четкой, хорошо сформированной двигательной установки и двигательной настройки, адекватной по содержанию, характеру, структуре технико-тактическим действиям.

Вопрос систематизации оценки технико-тактического мастерства имеет большое теоретическое и практическое значение. На их основе разрабатываются диагностические и прогностические методы определения двигательного потенциала, что, в свою очередь позволит осуществлять планирование тренировочного процесса и руководство им.